

**NLP**

**Praktijk**

**Doe-Boek**

In 52 weken naar  
meesterschap in NLP



Rubin Alaie



## **Alvast je eerste missie**

Wist je dat we al deze doe-challenges samen doen?

Plaats je introductie nu op [community.hetnlpcollege.nl](https://community.hetnlpcollege.nl).

Gebruik de community ook wekelijks als extra stok achter de deur.

Plaats je intenties, week-challenges, successen en reflecties in de [NLP Victory Lounge](#).



# Inhoudsopgave

Dit boek is mogelijk gemaakt door deze vrijgevende mensen	5
<b>Om eerst te lezen</b>	<b>13</b>
NLP is keer op keer anders	15
Dit werkboek is lief voor je en bevat enkel de essentie	17
De grote intentie van dit boek: iedere week babystapjes zetten	19
"Ik ken de technieken nog niet"	21
In 52 weken naar meesterschap in NLP	23
Je startmissie: zeg even hoi	24
<b>Zo werken de NLP-weekmissies</b>	<b>25</b>
<b>Week 1:</b> Ja, én...	27
<b>Week 2:</b> Ik zie/hoor/voel dat je...	28
<b>Week 3:</b> Lees deze week ieders gedachten, oftewel: vul in!	29
<b>Week 4:</b> Voeg deze week 'Wat als...' toe aan ieder gesprek	31
<b>Week 5:</b> Gebruik de oorzaak-gevolg-constructie voor bemoedigingen	32
<b>Week 6:</b> Sneaky 'priming', oftewel 'seeding'	34
<b>Week 7:</b> Klim in de logische niveaus	36
<b>Week 8:</b> Motiveren en bemoedigen dankzij hogere logische niveaus	38
<b>Week 9:</b> Opmerken van beperkende overtuigingen	39
<b>Week 10:</b> 'Jouw wereldmodel, dus geen feit'	40
<b>Week 11:</b> Niks hoeft en niks moet	41
<b>Week 12:</b> Provocatief coachen: typisch provoceren	42
<b>Week 13:</b> Patroononderbreking... met een dansje	44
<b>Week 14:</b> New Code NLP: Mindful in je lijf zijn	45
<b>Week 15:</b> Positieve suggestie na een patroononderbreking	47
<b>Week 16:</b> Simpele, oppervlakkige metafoor die begint met 'Mijn vriend John'	48
<b>Week 17:</b> Laat gaten vallen in je gesprek	50
<b>Week 18:</b> Fractionatie van gespreksonderwerpen	51
<b>Week 19:</b> Introduceer een 'reclameblok' in het gesprek	53
<b>Week 20:</b> Conversatie-hypnose	55
<b>Week 21:</b> Alle waarde-woorden opmerken of opschrijven (criteria)	57
<b>Week 22:</b> Vraag naar waarden	58
<b>Week 23:</b> Spot predikaten en reageer met hetzelfde type predikaten	59
<b>Week 24:</b> Oogpatronen pacen met predikaten	60
<b>Week 25:</b> Rapport maken zonder dat irritante gespiegel	61
<b>Week 26:</b> Spreektempo matchen	63
<b>Week 27:</b> Submodaliteiten: neem eens wat afstand	64

<b>Week 28:</b> Submodaliteiten: gek stemmetje	65
<b>Week 29:</b> 'NLP-vragen' stellen over een situatie	66
<b>Week 30:</b> Gemoedstoestanden opwekken en versterken	67
<b>Week 31:</b> Is iemand happy? Anker dat	69
<b>Week 32:</b> Beloon en bestraf	70
<b>Week 33:</b> Herkaderen: intentie	71
<b>Week 34:</b> Herkaderen: context	72
<b>Week 35:</b> Herkaderen – Tijd: 'Tot nu toe...'	73
<b>Week 36:</b> Meta-model-vragen	74
<b>Week 37:</b> Hoe zien optie A en optie B eruit?	75
<b>Week 38:</b> Op metaprogramma's letten	77
<b>Week 39:</b> 'Leer me hoe het probleem moet'	78
<b>Week 40:</b> 'Leer me hoe het probleem moet' compleet laten mislukken	79
<b>Week 41:</b> Volgen en leiden: de piggyback-ride	80
<b>Week 42:</b> Hoe zou de <i>ander</i> zich voelen?	81
<b>Week 43:</b> De essentie van modelleren	82
<b>Week 44:</b> Wat kun je ervan leren? Bewaar dat	84
<b>Week 45:</b> Gedragsgenerator	85
<b>Week 46:</b> Swish conversationeel	86
<b>Week 47:</b> Mapping across: locatie	87
<b>Week 48:</b> Mapping across: hoe lijkt A op B?	88
<b>Week 49:</b> Change Personal History	89
<b>Week 50:</b> Reken een weekje af met de zachte heelmeester in je	90
<b>Week 51:</b> 'Wat als' ik hier de allerbeste ter wereld in was?	92
<b>Week 52:</b> De ultieme basis-NLP-techniek	93
Jargon & Index	95
<b>Joker-missies</b>	<b>102</b>
<b>Joker-missie 1:</b> Vooronderstel!	103
<b>Joker-missie 2:</b> Herdefinieer	105
<b>Joker-missie 3:</b> Utiliseer	106
<b>Joker-missie 4:</b> Haal adem op hetzelfde ritme als anderen	107
<b>Joker-missie 5:</b> Formuleer in al je gesprekken positief	108
<b>Joker-missie 6:</b> Met welke intentie?	109
<b>Joker-missie 7:</b> Ik zie/hoor-feedback	110
<b>Joker-missie 8:</b> 'Personal trance words' backtracken	112
<b>Joker-missie 9:</b> Wat fijn dat je altijd zo {gewenste uitkomst} doet!	114

<b>Joker-missie 10:</b> Eventjes masterminderen (Outcome Model)	116
<b>Joker-missie 11:</b> Checken, dan doorgaan	118
<b>Joker-missie 12:</b> Onderbrekingen van het leven	119
<b>Joker-missie 13:</b> Bemoedigen met directe bemoedigen	120
<b>Joker-missie 14:</b> Spreek letterlijk iemands taal	122
<b>Joker-missie 15:</b> Geef iedereen oprecht gelijk	123
<b>Joker-missie 16:</b> Vraag naar zintuiglijk specifieke informatie	124
<b>Joker-missie 17:</b> Speel het metaforen-spel	125
<b>Joker-missie 18:</b> Kun je volgen en leiden in spreektempo?	126
<b>Joker-missie 19:</b> "Ik vind jou heel leuk..." zei dat kindje	127
<b>Joker-missie 20:</b> "Conserveer deze prachtige overtuiging!"	128
<b>Joker-missie 21:</b> Wees zintuiglijk opmerkzaam	129
<b>Joker-missie 22:</b> Meeliften op het paardje	130
<b>Joker-missie 23:</b> Een weekje zonder goedbedoelde adviezen	131
<b>Joker-missie 24:</b> Provocatief de schuld verschuiven	132
<b>Joker-missie 25:</b> Absurde verklaringen en oplossingen geven	133
<b>Joker-missie 26:</b> Wat mooi, doe dat <i>vaker!</i>	134
<b>Joker-missie 27:</b> "{Krekelgeluid}"	136
<b>Joker-missie 28:</b> De Zaklamp	137
<b>Joker-missie 29:</b> Het Pavlov-effect is overal	138
<b>Joker-missie 30:</b> Submodaliteiten van gevoelens en emoties	139
<b>Joker-missie 31:</b> De roze olifant als omgekeerde psychologie	141
<b>Joker-missie 32:</b> De tweede waarnemingspositie	142
<b>Joker-missie 33:</b> Metaforen uit gesprekken halen	143
<b>Joker-missie 34:</b> Niet-weten	144
<b>Joker-missie 35:</b> TOTE & ANNA	145
<b>Joker-missie 36:</b> De utilisatie-jas aantrekken	146
<b>Joker-missie 37:</b> Hergebruik iemands woord direct	147
<b>Joker-missie 38:</b> "Ik zeg helemaal niet dat..."	148
<b>Joker-missie 39:</b> Lekker impliceren als indirecte communicatie	149
<b>Joker-missie 40:</b> Metafoor voor het brengen van slecht nieuws	151
<b>Joker-missie 41:</b> Provocatief dommerdje spelen	152
<b>Joker-missie 42:</b> Gewone mensen hebben daar misschien last van...	153
<b>Joker-missie 43:</b> Provocatief afgeleid raken	154
<b>Joker-missie 44:</b> Moraliseren met stereotypische tegeltjeswijsheden	155
<b>Joker-missie 45:</b> Gebruik de Cartesiaanse Coördinaten	156
<b>Joker-missie 46:</b> Gewoon doorvragen	158
<b>Joker-missie 47:</b> Klooiën met ankers	159
<b>Joker-missie 48:</b> Gebruik associatie & dissociatie in gesprekken	160
<b>Joker-missie 49:</b> Pre-framen	161
<b>Joker-missie 50:</b> De bal terugkaatsen	162

<b>Joker-missie 51:</b> Free-flowen met de logische niveaus	165
<b>Joker-missie 52:</b> Random acts of kindness	167
<b>Joker-missie 53:</b> De formele Visual Squash	169
<b>Joker-missie 54:</b> De formele Swish	171
<b>Joker-missie 55:</b> De formele Change Personal History	173
<b>Joker-missie 56:</b> De formele Fast Phobia	175
<b>Joker-missie 57:</b> De gevoelsomdraaitechniek	177
<b>Joker-missie 58:</b> De Circle of Excellence	179
<b>Joker-missie 59:</b> Het meest simpele, voor de hand liggende (provocatief)	181
<b>Joker-missie 60:</b> Spreken met command tone down	183
<b>Joker-missie 61:</b> Mismatchen	184
<b>Joker-missie 62:</b> Chunken om nieuwe padjes in een gesprek te creëren	186
<b>Joker-missie 63:</b> Het herkader-trucje: de criterium-hiërarchie-herkadering	187
<b>Joker-missie 64:</b> Kan niet bestaat niet	188
<b>Joker-missie 65:</b> Metaphors of Movement	189
<b>Joker-missie 66:</b> De 2 klassieke omdenk-technieken van Berthold Gunster	191
<b>Joker-missie 67:</b> Moeten wordt steeds willen of mogen	193
<b>Joker-missie 68:</b> Voelen: emotioneel, intuïtief en onderbewust	195
<b>Joker-missie 69:</b> Vraag naar iemands pijn en uitdagingen	197
<b>Joker-missie 70:</b> Vooronderstelling van verleden tijd	199
<b>Joker-missie 71:</b> Open vragen stellen	200
<b>Joker-missie 72:</b> Er is geen probleem	202
<b>Joker-missie 73:</b> Uitnodigen om te delen en te verbinden	204
<b>Joker-missie 74:</b> Een weekje de inhoud compleet weggooien uit je leven	205
<b>Joker-missie 75:</b> De eerste kleine babystap: perfectionismekiller	207
<b>Joker-missie 76:</b> Nee zeggen	208
<b>Joker-missie 77:</b> De deframing-herkadertechniek	211
<b>Joker-missie 78:</b> De 'Wist je dat...'-vooronderstelling	213
<b>Joker-missie 79:</b> Inductieve vragen stellen	215
<b>Joker-missie 80:</b> Niet 'ik-ooken' maar de ander blijven ontdekken	216
<b>Joker-missie 81:</b> Een metafoor gebruiken om iemand op zijn gedrag te wijzen	218
<b>Joker-missie 82:</b> Sandwich-feedback	220
<b>Joker-missie 83:</b> NLP-oefenspelletjes	221
<b>Joker-missie 84:</b> Doe alsof iets het geval is	222
<b>Joker-missie 85:</b> Posthypnotische suggesties geven	223
<b>Joker-missie 86:</b> Weekje vrij nemen en andere lezers bemoedigen	224
<b>Joker-missie 87:</b> Je leraar van vroeger een bloemetje sturen en dit boek een review geven	225
<b>Nawoord: De 7 geboden van NLP in de praktijk</b>	<b>227</b>
Aanvullende audiovisuele uitleg	231



## Week 9

# Opmerken van beperkende overtuigingen

### Samengevat

Hoe vaak kun je deze week uitspraken opmerken die geen feiten zijn, maar die wel negatief zijn voor de persoon die ze uitspreekt? Turf en/of noteer ze eventueel op papier.

#### » Dag 1 t/m 4 – Oefen zonder voorkennis

Er zijn tientallen aanwijzingen waar je op kunt letten om beperkende overtuigingen op te sporen, maar de belangrijkste en meest simpele is: **let op negatieve uitspraken die geen feiten zijn en uitspraken waarmee iemand zichzelf devalueert.**

Je hoort iedere week wel honderden beperkende overtuigingen:

- *Vanavond gaat toch niks lukken...*
- *Ik kan mijn schouders nooit ontspannen...*
- *Mijn werk is echt ondermaats...*
- *Ik ben altijd te perfectionistisch.*
- *Ik kan niet huilen.*
- *Het is moeilijk om gevoelens te uiten.*

Je hoeft er deze week niets mee te doen. Je hoeft ze alleen in stilte op te merken of te turven hoe vaak je een beperkende overtuiging hebt gehoord.

#### » Dag 5 t/m 7 – Lees er eventueel wat meer over en oefen verder

In ons uitgebreide kennisartikel over overtuigingen vind je nog meer specifieke manieren om beperkende overtuigingen op te sporen:

- Overtuigingen: belemmerende ombuigen in bekrachtigende [HowTo]



Ben jij ervan overtuigd dat je deze week-challenge succesvol gaat toepassen deze week? Laat het me dan weten in de community!

## Joker-missie 67

# Moeten wordt steeds willen of mogen

### Samengevat

Ga eens ontdekken wat het effect op je ervaring is als je deze week de woorden *willen* en *mogen* gebruikt, in plaats van *moeten*. Deze modale werkwoorden zijn een mooi onderdeel van het Milton en Meta Model.

Laten we een simpel voorbeeld bekijken. Stel dat je per ongeluk zegt:

*Ik **moet** naar jou.*

Corrigeer jezelf dan:

*Ik **mag** naar jou.*

En gooi er misschien zelfs nog eentje bovenop:

*Ik **wil** naar jou.*

Gebruik deze week dus alleen maar *mogen* en *willen*.

### » Dag 1 t/m 4 – Oefen zonder voorkennis

Deze week gaan we het woordje *moeten* in onze spraak steeds vervangen met 'mogen' of 'willen'.

### Voorbeelden

Moeten:

- Ik *moet* naar mijn werk.
- Jij *moet* met mij.
- Ik *moet* de vaat eerst nog doen voordat we gaan.

Mogen:

- Ik *mag* naar mijn werk.
- Jij *mag* met mij.
- Ik *mag* eerst de vaat nog doen voordat we gaan.

Willen:

- Ik *wil* naar mijn werk.
- Jij *wil* met mij.
- Ik *wil* eerst de vaat nog doen voordat we gaan.



De keuze van een enkel woordje in onze taal maakt al een gigantisch verschil.

Je kunt dit steeds voor jezelf corrigeren en je kunt ook anderen corrigeren door hun *moeten*-zin op een vrolijke, lichte en positieve toon te herhalen, maar dan met het woordje *willen* of *mogen*.

» **Dag 5 t/m 7 - Lees er eventueel wat meer over en oefen verder**

In ons blogartikel vind je meer informatie over modale werkwoorden:

- Kunnen, willen, mogen, moeten: De kracht van modale werkwoorden [Lijst]

Veel plezier met het ontwikkelen van deze vaardigheid de komende tijd!





## Week 7

# Klim in de logische niveaus

### Samengevat

Gebruik deze week de volgende vragen en statements om je gesprekken geleidelijk dieper, onderscheidender en betekenisvoller te maken:

1. **Omgeving:** Waar ben je vandaag (nog meer) geweest?
2. **Gedrag:** Wat heb je vandaag (nog meer) gedaan?
3. **Capaciteiten:** Kun jij goed {koken}? Ik vind trouwens dat je daar veel creativiteit voor hebt.
4. **Overtuigingen:** Vind jij jezelf een goede {kok}? Dus jij weet wel zeker dat je schoonouders onder de indruk zullen zijn?
5. **Waarden:** Wat vind je belangrijk aan {koken}? Waar let je dan op? Waar gaat het je om?
6. **Identiteit:** Je bent echt een levensgenieter!
7. **Missie:** Leef jij die {waarden} ook op andere manieren? Hoe inspireer je anderen hiermee? Wat is je droom, je roeping?

### » Dag 1 t/m 4 – Oefen zonder voorkennis

Ben je weer eens met die oppervlakkige vriendin, Annie...

*Ik heb net even geshopt (**gedrag**) en de leggings waren in de aanbieding bij de Zara (**omgeving**). Die heb ik maar even gekocht (**gedrag**) want die kon ik niet laten staan. Er waren echt veel mensen in de stad (**omgeving**) dus ik ben niet lang gebleven. Onderweg heb ik nog even een vis bij de markt gehaald voor vanavond (**gedrag**). Daarna heb ik even het huis schoongemaakt (**gedrag**) en thee gezet (**gedrag**). Over een uurtje kan ik wel gaan beginnen met koken denk ik zo (**gedrag**). Ja toch?*

Misschien wil jij veel liever over betekenisvollere dingen praten, zoals waarden, overtuigingen en doelen. Moet je Annie na haar verhaal dan opeens vragen wat zij hier nou eigenlijk mee bijdraagt aan haar omgeving?

Dat is een veel te grote stap.





Gelukkig hebben we het model van de logische niveaus, waarmee we stapje voor stapje een gesprek naar meer betekenis en diepte kunnen leiden...

*Gaaf dat je in de binnenstad bent geweest vandaag (niveau 1: omgeving).*

*Je hebt ook goede voorbereidingen getroffen voor het eten vanavond (niveau 2: gedrag).*

*Kun je trouwens goed koken (niveau 3: capaciteiten)? Vind je dat dan niet van jezelf (niveau 4: overtuigingen)? Waar let je allemaal op bij het koken, dus waar moet het aan voldoen (niveau 5: waarden)? Ik vind je echt een zorgzaam mens (niveau 6: identiteit), dat blijkt uit al die dingen die jij belangrijk vindt. Daarmee inspireer je anderen (niveau 7: missie).*

Hiermee bouw je met iedereen een diepere connectie op.

Als je deze oefening met oppervlakkige Annie zou doen, is dat een extra leuke oefening: krijg jij haar stiekem zover om over haar waarden en missie te praten? Dat kun je doen door stapje voor stapje van niveau 1 naar niveau 7 te gaan.

### » Dag 5 t/m 7 – Lees er eventueel wat meer over en oefen verder

In ons blogartikel over *het model van de logische niveaus* vind je alle mogelijke vragen van dit model:

- [Logische Niveaus van Bateson & Dilts \(Stel deze 81 vragen!\)](#)

Je bent (**identiteit**) een leergierig persoon, en met al die gespreksvaardigheden (**capaciteiten**) die in je zitten, gaat deze week-challenge makkelijk goedkomen bij jou!

# Doe alsof iets het geval is

### Samengevat

Eerder in dit boek doken we al in de 'wat als'-techniek. **Doen alsof** is precies hetzelfde idee. Deze week gaan we de woorden 'doe maar alsof' gebruiken om taken, uitdagingen en handelingen makkelijker te maken, voor onszelf of om anderen te coachen.

### » Dag 1 t/m 4 – Oefen zonder voorkennis

Omdat doen alsof zo belangrijk is binnen NLP, en in het leven, hebben we een speciaal extra weekje waarin we de woorden 'doe maar alsof...' gebruiken om dingen makkelijker te maken.

- Sta je in de sportschool voor een uitdagend parcours waar je tot nu toe grote moeite mee hebt? **Doe dan maar alsof** het zo'n leuk en makkelijk springparcours is van vroeger, toen je kind was.
- Wil je iemand coachen met stretchen en een flexibeler lijf krijgen? Help dan ook mentaal door te zeggen: **Doe maar alsof** je een elastiekje bent.
- Blijft je kind zeuren om stroop voor op de pannenkoeken, terwijl de stroop op is? Zeg: *We hebben vandaag iets veel lekkerders! We eten **doen-alsof-stroop/fantasiestroop**.*

### » Dag 5 t/m 7 – Lees er eventueel wat meer over en oefen verder

Doen alsof wordt in de NLP ook wel de wondervraag of 'The As-If Frame' genoemd, waar we een speciaal kennisartikel over schreven:

- De Wondervraag (Voorbeelden) Het werkt! (Oplossingsgericht Werken Tip)





## Week 17

# Laat gaten vallen in je gesprek

### Samengevat

Deze week geef je niet alle informatie prijs in je gesprekken. Hierdoor kan jouw gesprekspartner eenvoudig mogelijkheden zien om vragen te stellen en interesse in je te tonen.

#### » Dag 1 t/m 4 – Oefen zonder voorkennis

Ben je in een gesprek? Wees dan onvolledig in de informatie die je geeft. Hiermee geef je je gesprekspartner inkoppertjes om door te vragen.

Voorbeelden:

- “Ik ga zo naar Amsterdam.” In plaats van: “Ik ga zo naar Amsterdam om mijn tante te bezoeken.” Het is nu heel uitnodigend voor je gesprekspartner om te vragen wat je in Amsterdam gaat doen.
- “Ik werk in Artis.” In plaats van: “Ik werk in Artis als teammanager.” Het is nu heel uitnodigend voor je gesprekspartner om te vragen wat je rol is in Artis.
- “Ik heb een eigen webshop.” In plaats van: “Ik heb een eigen webshop waarin ik speelgoed uit China verkoop.” Het is nu heel uitnodigend voor je gesprekspartner om te vragen wat voor webshop je hebt.

#### » Dag 5 t/m 7 – Lees er eventueel wat meer over en oefen verder

Deze NLP-techniek heet ‘open loops’. Hiermee kan ‘geteest’ worden, waardoor je interesse opwekt. Deze week passen we deze techniek toe in gesprekken.

Geef deze week simpelweg niet alle informatie prijs, maar wel een deel. Stop gewoon met praten, houd een stilte aan, begin gewoon een ander gespreksonderwerp of laat je aandacht naar een interessante afleiding toe gaan. Je geeft zo je gesprekspartner de mogelijkheid om nieuwsgierig en geïnteresseerd te blijven over hoe je verhaallijn afloopt.

Je maakt het je gesprekspartner bovendien ook makkelijker om later weer in te gaan op al die verschillende onafgemaakte onderwerpen en op die manier laat je de ander in jou investeren.

Op deze manier ontstaan bovendien meerdere openstaande gespreksonderwerpen. Jouw gesprekspartner zal het gevoel hebben dat jullie maar niet uitgepraat kunnen raken!

Volgende week gaan we verder met deze techniek, maar dan door complete verhaallijnen te stoppen op het hoogtepunt... En jawel, ook het feit dat we hier stoppen – en volgende week pas weer verder gaan – is een open loop.



## Week 4

# Voeg deze week 'Wat als...' toe aan ieder gesprek

### Samengevat

Deze week gebruik je in ieder gesprek de magische woorden 'Wat als...'.  
Ontdek maar wat er dan gebeurt!

#### » Dag 1 t/m 4 – Oefen zonder voorkennis

In ieder gesprek kan je een moment kiezen en gewoon beginnen met het uitspreken van de woorden 'Wat als...'. Je kunt er altijd wel iets passends achter invullen:

- *Ik kan het niet.*

***Wat als je het wel kon, wat zou je dan doen?***

- *Wat een flutmaandag. Ik denk erover om naar huis te gaan.*

***Wat als maandag je favoriete dag was, hoe zou je dan doen?***

- *Ik ben hier met tegenzin naartoe gekomen.*

***Wat als je wel zin had, hoe zou je dan doen?***

- *Alles lijkt te mislukken vandaag.*

***Wat als alles lukte, hoe zou je nu dan doen?***

- *Ik kan alleen dit nog niet.*

***Wat als je het wel kon, hoe zou dat eruitzien?***

- *Ik ben niet goed in deze skill...*

***Wat als je de allerbeste van de wereld was in deze skill, wat zou je dan doen?***

#### » Dag 5 t/m 7 – Lees er eventueel wat meer over en oefen verder

De 'Wat als'-vraag wordt ook wel de *wondervraag* of *the as-if frame* genoemd, waar we een speciaal kennisartikel over schreven:

- De Wondervraag (Voorbeelden) Het werkt! (Oplossingsgericht Werken Tip)

Je kunt deze techniek voor heel veel doeleinden gebruiken.

En **wat als** je het allemaal loslaat, erop vertrouwt en er gewoon vrijuit mee zou gaan experimenteren?

# NLP Praktijk Doe-Boek

Nooit meer slap communiceren? Echt binnenkomen bij mensen? De berg aan NLP-theorie is overweldigend, maar straks verweef je het moeiteloos, in kleine stapjes, in je dagelijkse gesprekken. In dit praktische, inspirerende doe-boek is de complete wereld van de NLP-technieken samengebracht, inclusief zeldzame technieken uit het Practitioner-, Master- en Trainers-niveau. Ga aan de slag met de 100+ leuke en simpele NLP praktijk-missies in dit boek. Experimenteer en haal de mooiste parels eruit.



**Rubin Alaie** is NLP-trainer, gespecialiseerd in NLP in het dagelijks leven.

Hoe pas je NLP iedere dag toe, met je partner, aan de vergadertafel, met je kind, tijdens feestjes, met cliënten, in de liefde, aan de keukentafel, met collega's of in chatberichtjes? Hoe trek je mensen aan en verblijd je ze met de energieke en proactieve NLP-houding? Jaarlijks bereikt Rubin twee miljoen unieke lezers met zijn ontdekkingen en maandelijks verkoopt hij honderden trainingen en infoproducten. Hiernaast is hij, vanuit zijn academische marketingachtergrond, bedrijvenconsultant voor coaches en trainers die dit voorbeeld willen volgen voor hun eigen praktijk. Je bent altijd welkom bij Rubin met al je vragen. Ga naar [hetnlpcollege.nl](http://hetnlpcollege.nl)

Jouw boek over elke week een andere techniek gebruiken, gebruik ik als mooie richtlijn om alle technieken te oefenen. Dat doe ik dan ook in de school waar ik als studentadviseur werk. Het is gaaf om te merken hoe anders en beter communiceren met studenten en collega's gaat nu.

**Marjan Brouwer, Studentadviseur Mbo**

De opzet van dit boek is zeer doordacht. Reeds in de eerste pagina's geeft Rubin je het gevoel dat je verder wilt, door het enthousiasme waarmee hij de reis beschrijft die je start door het doen van de challenges. Op een zeer toegankelijke wijze neemt hij je mee en hij zet je meteen aan het werk en geeft je de ruimte om te leren en te ontwikkelen.

**Linda Verhezen, Docent Basisonderwijs**



ISBN 978-90-9035339-5

